



Usted puede necesitar cambiar lo que come para controlar su enfermedad de los riñones. Trabaje con un dietista certificado para desarrollar un plan alimentación que incluya alimentos que disfrute comer al mismo tiempo que mantiene la salud de sus riñones.

Las medidas que se encuentran a continuación lo ayudarán a comer adecuadamente mientras controla su enfermedad de los riñones. Las primeras tres medidas (1-3) son importantes para todos las personas con enfermedad de los riñones. Las últimas dos medidas (4-5) son importantes para si la función de sus riñones disminuye.

Las primeras medidas para comer correctamente

Paso 1: escoja y prepare alimentos con menos sal y sodio



¿Por qué? Para ayudar a controlar su presión arterial. Su dieta debe contener menos de 2300 miligramos de sodio diarios.

- Compre alimentos frescos. El sodio (una parte de la sal) se añade a muchos alimentos preparados o empacados que compra en el supermercado o en los restaurantes.
- Cocine los alimentos desde cero en lugar de comer alimentos preparados, comidas "rápidas", alimentos congelados y enlatados que son altos en sodio. Cuando prepara su propia comida, usted controla lo que le pone.
- Use especias, hierbas y condimentos libres de sodio en lugar de la sal.
- Revise el sodio en la etiqueta de la Información Nutricional de los empaques de comida. Un valor diario de 20 por ciento o más significa que el alimento es alto en sodio.
- Pruebe las versiones bajas en sodio de las comidas congeladas y otros alimentos fáciles de preparar.
- Lave con agua los vegetales, frijoles, carnes y pescados enlatados antes de comerlos.

Busque las etiquetas en los alimentos que tengan palabras como libre de sodio o libre de sal; o bajo en sodio, sodio reducido, o sin sal o sodio; o ligeramente salado

Paso 2: coma la cantidad y el tipo correcto de proteínas

¿Por qué? Para ayudar a proteger sus riñones. Cuando su cuerpo usa proteínas, produce desechos. Sus riñones eliminan este desecho. Comer más proteínas de las que necesita puede hacer que sus riñones trabajen más.

- Coma [porciones](#) pequeñas de alimentos proteicos.
- Las proteínas se encuentran en los alimentos que provienen de plantas y animales. La mayoría de las personas comen ambos tipos de proteínas. Hable con su dietista sobre cómo escoger la combinación correcta de proteínas para usted.

Alimentos con proteína animal:

- Pollo
- Pescado
- Carne
- Huevos
- Lácteos

Una porción cocida de pollo, pescado o carne es alrededor de 2 a 3 onzas o casi el tamaño de un mazo de cartas. Una porción de alimentos lácteos es ½ taza de leche o yogurt o una rebanada de queso.

Alimentos con proteína vegetal:

- Frijoles
- Nueces
- Granos

Una porción cocida de frijoles es casi de $\frac{1}{2}$ taza y una porción de nueces es $\frac{1}{4}$ de taza. Una porción de pan es una sola rebanada y una porción de arroz cocido o fideos cocidos es $\frac{1}{2}$ taza.

Paso 3: escoja los alimentos que son saludables para su corazón

¿Por qué? Para ayudar a evitar que la grasa se acumule en sus vasos sanguíneos, corazón y riñones. Así como también para ayudar a evitar que la grasa se acumule en sus vasos sanguíneos, corazón y riñones.

- Alimentos a la parrilla, asado, rostizado o salteados en lugar de fritos.
- Cocine con aceite en aerosol antiadherente o una pequeña cantidad de aceite de oliva en lugar de mantequilla.
- Elimine la grasa de la carne y remueva la piel de las aves antes de comerlas.
- Trate de limitar las grasas saturadas y trans. Lea la etiqueta de los alimentos.

Alimentos saludables para el corazón:



Comer correctamente en la enfermedad de los riñones

Última actualización: Martes, 11 Octubre 2022 10:15

Visto: 714

- Cortes de carne magra, tales como lomito o rueda
- Aves sin piel
- Pescado
- Frijoles
- Vegetales
- Frutas
- Leche, yogurt y queso semidescremados o descremados